4.DERS -DEĞERLİ DOSTLAR BUGÜN SİZLERE SAĞ BEYİNDEKİ HÜCRELERİ UYARAN KODLARLA İLGİLİ E.F.T ÇALIŞMASI PAYLAŞIYORUM. HAYIRLI OLSUN
SAĞ BEYİNDEKİ HÜCRELERİ UYARAN KODLA E.F.T ÇALIŞMASI
ÇALIŞMAMIZA TEPE NOKTASINDAN BAŞLIYORUZ
1- TN – Başın üst kısmı- Bu Noktadan başlıyoruz , başın tepe noktasına vuruşlar yaparak (İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK BU NOKTAYA BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK

CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI -

1a –AN- alnın ortasına vuruşlar yaparak(İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK BU NOKTAYA BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK.
CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI

1b - KB (KAŞIN BAŞLANGIÇ NOKTALARI) -KAŞ NOKTASI BAŞLANGICI - Kaşınızın hemen başlangıcında bulunur. - Hem sağ hem sol kaşın başlangıç noktalarına vuruşlar yaparken aşağıdaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.(sağ kaşımızın başlangıç noktası na sağ işret parmağı ve orta parmak birleştirirerek – sol kaşımızın başlangıç noktasına sol işaret parmağı ve orta parmak birleştirilerek vuruşlar yapıyoruz.
CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI

2- GU- GÖZ UCU NOKTASINA - GK-GÖZ KENARI- ŞAKAK NOKTASI - Her iki gözünüzün dış kenarı, kemiğin hemen üstü
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz.
CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI

4-GA – GÖZ ALTI NOKTASINA - GA-GÖZ ALTI NOKTASI - Gözünüzün altında tam kemiğin üstü - yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz.
CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI

5- BA- BURUN ALTI NOKTASI - BA- BURUN ALTI NOKTASI - Burnunuzun hemen altında üst dudak oluğunun tam ortası-
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz
CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI

6-ÇN – ÇENE NOKTASI - DA-DUDAK ALTI NOKTASI = (DA olarak da bilinir): Alt dudağınızın hemen altında, çene kıvrımının ortası
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz
CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI

7- KK- KÖPRÜCÜK KEMİĞİ NOKTASI - tam olarak köprücük kemiği ile kaburganın göğüs kemiği ile birleştiği nokta, kravat takıldığı zaman kravatınızın iki ucu yaklaşık bu noktalara geliyor..
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz
CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI

7A – İKİ GÖĞSÜMÜZÜN ORTASINA TÜMUS BEZİMİZİN OLDUĞU BÖLGEYE 5 PARMAĞIMIZI BİRLEŞTİREREK PARMAK UÇLARIYLA BU BÖLGEYE VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK ALTTAKİ KODLARI SÖYLÜYORUZ.

CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI

8-KA – KOLTUK ALTI NOKTASI – Erkeklerde, göğüs ucu hizasında kol altında, yanda; Kadınlarda ; kol altının 4-5 cm altı
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz
CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI

9- KCN – KARACİĞER NOKTASI - Kadınlarda sütyenin alt kısmının kaburgalara dayandığı noktada, Erkeklerde ise son kaburganın 2-3 cm üstündeki nokta.
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz .

CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI - CİO , AR, AR, SI, SI
TEKRAR BAŞA DÖNÜYORUZ 3 KEZ SERİYİ TEKRAR EDİYORUZ.

SAĞ BEYİNDEKİ HÜCRELERİ UYARAN KODLARLA E.F.T ÇALIŞMASI